

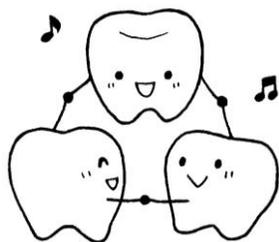
6月4日～10日は

歯と口の健康週間です

歯や口の健康に気をつけることは、食べ物をおいしく食べ、いつまでも健康でいるためにとても大切なことです。

大人の歯に生え変わったら、一生その歯を使うことになります。大切な歯を失わないように、歯の健康に気をつけましょう。80歳になった時に自分の歯が20本残っていることが目標です。

今月は歯の健康について考えましょう。



よくかんで食べよう



現代では、ハンバーグやパン、カレーなどやわらかくて食べやすい物が好まれるようになり、かむ回数が減っています。

しかし、子どもの頃にやわらかい食べ物ばかり食べていると、あごの成長や歯並びに悪い影響が出る場合があります。また、かむことには様々な体によい効果があります。

普段からかみごたえのある食べ物を食事に取り入れるなど、しっかりかむ習慣を身につけましょう。

よくかむと、いかにたくさん！

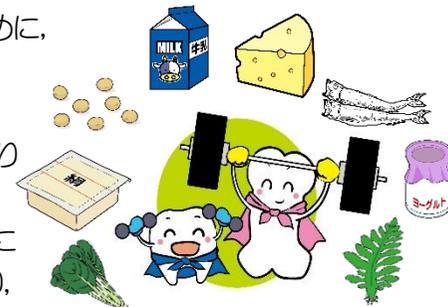
<p>消化がよくなる</p>	<p>むし歯予防になる</p>
<p>よくかむとだ液が出て、だ液の中の消化酵素が消化を助けます。また、食べ物が小さくなることで、胃の中で消化されやすくなります。</p>	<p>よくかむとだ液がたくさん出て、口の中の食べかすを落としてくれます。</p> <p>また、口の中を虫歯になりやすい酸性から、もとの状態にもどしてくれます。</p>
<p>肥満予防になる</p>	<p>脳の働きがよくなる</p>
<p>よくかむと脳の「満腹中枢」が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防ぐことができます。</p>	<p>よくかんであごの筋肉を動かすと、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流量が増えたり、脳の働きを活発にしたりします。</p>

丈夫な歯の材料「カルシウム」をとろう！

よくかむためには、丈夫な歯が必要です。丈夫な歯を作るために、その材料となるカルシウムをしっかりとりましょう。

成長期の子どもは、骨を大きくするために低学年でも大人と同じ位のカルシウムをとる必要があります。高学年では、大人よりたくさんのカルシウムが必要です。

カルシウムは、牛乳、乳製品、小魚、大豆、大豆製品、小松菜などに多く含まれています。カルシウムを多く含む食品を意識してとり、丈夫な歯を作りましょう。



1年生がグリーンピースのさやむきをしました



5月9日(木)に1年生がグリーンピースのさやむきをしました。前日に、「明日は給食室のお手伝いで、グリーンピースのさやむきをしてもらいます。」と話す、「いいよ！」「まかせて！」と頼もしい声がたくさん聞かれました。1年生がむいたグリーンピースは、昆布、塩、酒と共に炊き込み、グリーンピースご飯にしました。新鮮なグリーンピースはホクホクとして甘みがあり、おいしいグリーンピースご飯ができました。



2年生がそら豆のさやむきをしました

5月14日(火)には、2年生がそら豆のさやむきをしました。大粒の立派なそら豆が届き、手際よくむいてくれたので、あっという間にむき終わりました。

農家の方から、根っこのついたままのそら豆を分けていただき、そら豆のさやが生っている様子も観察しました。名前の通り、空に向かって生っていますが、中の実が熟してくると、上を向いていたさやがだんだん下がってきます。この頃が収穫の時期になります。

2年生がむいてくれたそら豆は塩ゆでにして、全校で旬の味覚を味わいました。1人あたり2個～3個ありましたが、残菜は0でした。

